

(家庭数配布)
平成30年度
10月

給食だより



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動
シンボルマーク

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。
10月の引き落としは10月5日(金)です。



平成30年9月26日
練馬区立北町小学校 校長 稲葉 孝之
栄養士 澁谷 模

さわやかな秋晴れのもと、スポーツをするにも最適な季節になりました。また、秋は芸術の秋、読書の秋ともいわれ、何を行うにも適した季節です。ぜひ、いろいろなことに取り組んでみてはいかがでしょうか？

スポーツと
栄養

栄養バランスよくしっかり食べよう



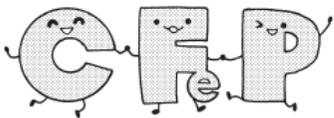
日頃から運動をしている人は、自分の運動量に見合った分の栄養を補給することが大切です。また、成長期であることから、体が成長していくために使われる分と普段の生活で消費される分も兼ね合わせて、エネルギー量や栄養バランスを考えることが大切です。
朝食・昼食・夕食の1日3回の食事を基本とした上で、上手に補食をとるようにします。また、カルシウムや鉄などの不足しがちな栄養素を補給できるように、牛乳やヨーグルトなどの乳製品をプラスするようにします。

体験給食会 (9月19日(水)実施)

1年生・転入生の保護者を対象に、体験給食会を実施しました。当日は29名の方にご参加いただきました。懇談会では、北町小学校、そして練馬区の学校給食についての話を聞いていただき、その後、給食の配膳、喫食と体験し、「練馬スバゲティ・ガーリックポテト・巨峰」を食べていただきました。当日は全員で盛りつけをし、皆様のご協力と、積極的な準備・配膳へのご理解のおかげで、無事終了いたしました。どうもありがとうございました。
普段の1年生の給食の様子を見てみると、いつも楽しそうに、そして「おいしかったよ」、「嫌いな物も食べられたよ」、「おかわりいっぱいしたよ」などの声をかけてくれ、その言葉、様子、そして食べることへのチャレンジに、励まされることが多いです。ぜひご家庭でも給食の話や、食べ物についての話をたくさんしてあげてください。
好き嫌いや、食習慣は、ご家庭と学校での連携が大切です。今後とも引き続きご協力をお願いいたします。
体験給食会へのご参加いただきありがとうございました。

貧血を予防しよう!

運動でたくさん汗をかくと、汗と一緒に鉄も体から失われます。そのため貧血になりやすくなります。貧血予防のためには鉄を多く含む食品と共に、ビタミンCとたんぱく質を多く含む食品をとることが大切です。

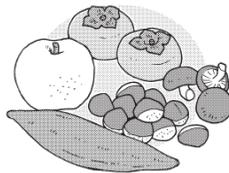


疲労を残さないために

疲労回復のためには、練習後2時間以内に、おにぎりやパン、バナナ、100%のオレンジジュース、スポーツドリンクなどの糖質を多く含む食品をとります。また、夕食には糖質やビタミンB1を多く含む食品をとります。



実りの秋



おいしく食べよう!

10月の献立から

5日(金) 手作りりんごジャム
生のりんごを使って、給食室でりんごジャムを手作りします。教室で盛りつけるので、食パンに自分で好きなように塗って、オリジナルのジャムパンを作りましょう。さわやかな味がおいしい一品です。秋の味覚を楽しみましょう!

30日(火) さんまのかば焼き

秋の味覚、さんまを米油でカラリと揚げた、さんまのかば焼きを作ります。油で揚げ、甘辛いたれで絡めるので、魚のくさみが消え、小骨も食べやすくなるので、よく噛んで、秋の味を楽しんで欲しいと思います。

	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
	Kcal	g	%	mg	mg	Au g	B ₁ mg	B ₂ mg	Cmg	g
北町小平均	611	23.1	30.0	350	2.2	249	0.34	0.48	28	4.4
学校給食摂取基準	640	18~32	摂取エネルギー全体の25%~30%	350	3	170	0.4	0.4	20	5